

# 40. Tag des Schulsports

## am Mittwoch, 24. September 2025

Die Fortbildung findet unter dem folgenden Rahmenthema statt:  
**„Mehrperspektivischer Sportunterricht“**

### 8.45 – 9.30 Uhr: Eröffnung in der Sporthalle der Universität

**Begrüßung:** Prof. Dr. Valerie Kastrup, Frank Spannuth

**Präsentation:** Turnerische Gestaltung auf der Airtrackbahn

**Erwärmung:** Gemeinsam in Bewegung kommen

### 9.45 – 11.00 Uhr: Workshops Teil I

01	Bewegen mit dem Ball – mal anders!	Miriam Kuhrs, Steven Dethloff	Alle	Uni – Gymnastikhalle
02	Digital-kollaboratives Lernen mit Videos im Gestalten, Tanzen, Darstellen	Britta Schröder	Alle	Uni – Sporthalle 1
03	Rechnen lernen in Bewegung	Tim Schumacher	P	Uni – Sporthalle 2
04	High-Intensity Krafttraining	Dr. Milan Dransmann, Martin Koddebusch	Sek. I	Uni – Sporthalle 3
05	Pickleball – dieses Rückschlagspiel macht wirklich jedem Freude!	Stephan Schwienheer	Alle	OS – Sporthalle 1
06	3x3 Basketball – spielerische Einführung der Spielsportart im Unterricht	Peer Linders	Sek. I, II, BK	OS – Sporthalle 2

07	Floorball – Spielsport für Mädchen und Jungen	Cornelius Burghof	P	OS – Sporthalle 3
08	ENTspannung? Echt? – Überraschung als Impuls zum Perspektivenwechsel	Christian Stallmann	Alle	OS - Gymnastikhalle
09	Auf, über und herunter – Gemeinsam Turnen an einem kleinen Kasten	Dr. Daniela Böer, Dr. Andrea Menze-Sonneck	P	Sporthalle Lampingstraße
10	AquaMoves – Synchronschwimmen kreativ unterrichten	Susanne Kleinalstede	Alle	Schwimmbad
11	Umgang mit Menstruation im Sportunterricht	Marlene Hansjürgens, Dr. Natalia Fast, Christine-Irene Kraus	Sek. I, II, BK	P0-271
12	Indiaca – eine Rückschlagsportart	Johanna Bejer	P, Sek. I	Außenbereich

**11.00 – 11.30 Uhr: Kaffeepause**

**11.30 – 12.15 Uhr: Hauptvortrag in H7**

**Mehrperspektivität – ein sportdidaktischer Evergreen?**

*Prof. Dr. Eckart Balz (Wuppertal)*

**12.15 – 13.15 Uhr: Mittagspause**

**13.30 – 14.45 Uhr: Workshops Teil II**

13	Kooperative Erarbeitung, Realisierung und Reflexion einer Choreografie mit dem Gymnastikband als Handgerät – Ein Unterrichtsvorhaben aus dem Bereich Gestalten, Tanzen, Darstellen für den Sportunterricht der Grundschule	Sina Bänsch	P	Uni – Gymnastikhalle
----	--	-------------	---	----------------------

14	ONE-WALL-SQUASH – eine einfache, fun-versprechende Version des klassischen Squashsports für Schulen	Vincent Bradley	Sek. I, II, BK	Uni – Sporthalle 1
15	Der „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb: Idee, Ziele, Umsetzung	Axel Dietrich	P	Uni – Sporthalle 2
16	Coaching-Mappen im Hürdensprint	Jule Temme, Jessica Volkmann	Sek. I, II	Uni – Sporthalle 3
17	Pickleball – dieses Rückschlagspiel macht wirklich jedem Freude!	Stephan Schwienheer	Alle	OS – Sporthalle 1,2
18	Dunking-Contest im Schulsport – den Sprung wagen und Bewegungen mit dem Basketball gestalten	Dr. Janina Langenbach	Sek. I, II	OS – Sporthalle 3
19	Gemeinsam Handball spielen – Auswirkungen veränderter Zählweisen im Handball auf die Spielbeteiligung aller Schüler*innen	Katrin Neumann	Sek. I, II, BK	Sporthalle Lampingstraße
20	Sportunterricht digital – iPad-Apps mit Schüler*innen nutzen	Leefke Brunßen, Dr. Nils Ukley	Sek. I, II, BK	P0-271

### 15.00 Uhr: Get Together

Zum gemeinsamen Abschluss des Tages sind alle Teilnehmer\*innen und Referent\*innen zum Austausch bei einem Getränk im Bereich des Infotisches herzlich eingeladen!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!  
Natalia Fast, Viola Kühn & Emma Knuth

#### Link oder QR-Code zur Anmeldung:

[https://ekvv.uni-bielefeld.de/](https://ekvv.uni-bielefeld.de/kvv_publ/publ/Lehrende_Terminvereinbarungen.jsp?personId=581627773)

[kvv\\_publ/publ/Lehrende\\_Terminvereinbarungen.jsp?personId=581627773](https://ekvv.uni-bielefeld.de/kvv_publ/publ/Lehrende_Terminvereinbarungen.jsp?personId=581627773)



#### Ein Dankeschön an

Bezirksregierung  
Detmold



**UK NRW**  
Unfallkasse  
Nordrhein-Westfalen

## Kurzbeschreibung der Inhalte

### 9.45 – 11.00 Uhr: Workshops Teil I

1	<b>Bewegen mit dem Ball – mal anders!</b> <i>Miriam Kuhrs &amp; Steven Dethloff</i>	<i>Alle</i>
<p>Beim Bewegen mit dem Gymnastikball kommt dem aus jeglichen Spielkontexten bekannten Ball als Sportgerät eine völlig andere Funktion zu als üblich: Er wird zum Rhythmusbegleiter, mit dem Tricks erlernt und Bewegungen gemeinsam gestaltet werden können. Quasi nebenbei werden die koordinativen Fähigkeiten der Lernenden im Umgang mit Bällen auf besondere Weise gefördert. Im Workshop wird ein exemplarisches Unterrichtsvorhaben vorgestellt, das den Ball – ganz anders als bekannt – in Szene setzt.</p> <p>In einem ersten Schritt werden verschiedene Tricks mit dem Ball auf unterschiedlichen Niveaustufen in Form einer Stationsarbeit erprobt. In einem zweiten Schritt werden diese dann in einer gemeinsamen Choreografie rhythmisch zur Musik durchgeführt.</p> <p>Das Video der Beispielchoreografie sowie die Stationskarten zum Erlernen der Tricks werden den Teilnehmer*innen zur Verfügung gestellt.</p>		
2	<b>Digital-kollaboratives Lernen mit Videos im Gestalten, Tanzen, Darstellen</b> <i>Britta Schröder</i>	<i>Alle</i>
<p>Ziel dieses Workshops ist es, neue Methoden zur Förderung von Kreativität und Kollaboration mit digitalen Medien im Unterricht kennenzulernen und selbst auszuprobieren. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden an exemplarischen Sequenzen eines Unterrichtsvorhabens Möglichkeiten des kollaborativen Lernens mit dem digitalen Medium Video im Gestaltungsprozess aufgezeigt und praxisnah erprobt. Abschließend werden Chancen und Herausforderungen diskutiert und didaktisch-methodische Konsequenzen abgeleitet.</p>		
3	<b>Rechnen lernen in Bewegung</b> <i>Tim Schumacher</i>	<i>P</i>
<p>Der Erwerb mathematischer Basiskompetenzen erfolgt immer über Handlung. Kinder sortieren, ordnen, zählen ab und fassen zusammen, und zwar zunächst über motorische Handlungen, bevor sie mental mit Zahlen und Mengen operieren. Eine Förderung mathematischer Basiskompetenzen kann daher optimal durch Bewegung und Bewegungsspiele erfolgen, da es für Kinder ganz natürlich ist, mit und durch Bewegung zu lernen. Spaß, Bewegung und der natürlich kindliche Lernweg stehen im Zentrum der Bewegungsspiele zur Förderung mathematischer Basiskompetenzen.</p>		

4	<b>High-Intensity Krafttraining</b> <i>Dr. Milan Dransmann &amp; Martin Koddebusch</i>	Sek. I
<p>Der Workshop bietet eine praxisnahe Einführung in die Umsetzung von High-Intensity Krafttraining (HI-KT) im schulischen Kontext. Die Teilnehmer*innen lernen, wie hochintensive Belastungsreize systematisch und spielerisch in den Unterricht integriert werden können. Darüber hinaus wird ein exemplarischer Unterrichtsentwurf vorgestellt, der zeigt, wie explizites HI-KT mit minimalem Materialeinsatz effektiv im Sportunterricht umgesetzt werden kann.</p>		

5, 17	<b>Pickleball – Dieses Rückschlagspiel macht wirklich jedem Freude!</b> <i>Stephan Schwienheer</i>	Alle
<p>Pickleball ist ein rasant wachsendes Rückschlagspiel, das einfach zu erlernen ist und auf allen Könnensstufen Freude macht! Pickleball kann als eine Kombination aus Tennis, Tischtennis und Badminton beschrieben werden, hat jedoch ganz eigene technisch-taktische Besonderheiten, die den Reiz des Rückschlagspiels ausmachen. Die Sportart ist sehr einfach zu erlernen und hat geringe materielle/räumliche Hürden. Pickleball ist für alle Altersklassen und Könnensstufen geeignet und kann im Schulsport, als Breitensport mit hohem Spaßfaktor oder als leistungsorientierter Sport mit vielen taktischen Feinheiten betrieben werden.</p>		

6	<b>3x3 Basketball – spielerische Einführung der Spielsportart im Unterricht</b> <i>Peer Linders</i>	Sek. I, II, BK
<p>Dieser Workshop zeigt auf, wie man Schüler*innen den Einstieg in den 3x3-Basketball (Spiel auf einen Korb) spielerisch vermittelt. Die 3x3-Regeln und mögliche erfahrungsbezogene Anpassungen werden erläutert. Diese ermöglichen den Schüler*innen möglichst viel aktive Spielzeit und Erfolgserlebnisse.</p> <p>Im Praxisteil werden Spielformen aus Lehrmaterialien zu den Basketball-Grundlagen Passen, Dribbeln und Korbabschluss, die zum 3x3-Spiel hinführen und beim Regelverständnis helfen, sowie das Zielspiel 3x3 selbst gespielt.</p>		

7	<b>Floorball – Spielsport für Mädchen und Jungen</b> <i>Cornelius Burghof</i>	P
<p>Drei Regeln für ein Sportspiel! Eine kurze Erklärung, wie die Kinder den Schläger halten sollen! Ein Ball und los geht's!!! Und schon können die Kinder ab der ersten Sportstunde das Spiel umsetzen (fast wie die Erwachsenen). Das ist Floorball! Eine erste Einführung in die schnelle Sportart für Mädchen und Jungs.</p>		

8	<b>ENTspannung? Jetzt echt? – Überraschung als Impuls zum Perspektivwechsel</b> <i>Christian Stallmann</i>	<i>Alle</i>
<p>Auch im Sportunterricht erwarten die Lernenden, dass von ihnen Konzentration, Anstrengung und Aufmerksamkeit eingefordert wird. Wird diese Erwartung jedoch durch eine Entspannung überraschend durchkreuzt, bietet sich die Gelegenheit neue Erfahrungen zu sammeln.</p> <p>In diesem Angebot wird eine praktisch erprobte Möglichkeit zur Entspannung im Sportunterricht mit Tipps für eine erfolgreiche Umsetzung vorgestellt und abschließend über Entspannung im Sportunterricht vor dem Hintergrund eines mehrperspektivischen Sportunterrichts diskutiert. Eine aktive Teilnahmebereitschaft ist Voraussetzung.</p>		

9	<b>Auf, über und herunter – Gemeinsam Turnen an einem kleinen Kasten</b> <i>Dr. Daniela Böer &amp; Dr. Andrea Menze-Sonneck</i>	<i>P, Sek I</i>
<p>Das gemeinsame Turnen an kleinen Kästen verbindet das soziale Lernen mit dem Erlernen eines turnspezifischen Bewegungsrepertoires sowie mit dem Gestalten eigener Bewegungsideen. Für die Erarbeitung einer Partner- oder Gruppenchoreographie ermöglicht der kleine Kasten das vielfältige Bewegen auf unterschiedlichen Niveaustufen und lässt – je nach Lernvoraussetzungen der Schüler*innen – den Einbezug verschiedener turnerischer Bewegungsgrundformen ebenso zu wie die Präsentation erster turnerischer Bewegungskunststücke in Form von turnerischen Fertigkeiten. Ausgehend von der pädagogischen Perspektive „Bewegungen gestalten, sich körperlich ausdrücken“ wird im Workshop ein Unterrichtsvorhaben vorgestellt, das auf die Erarbeitung einer Gruppenchoreographie an kleinen Kästen abzielt. Im Unterrichtsvorhaben erhalten die Lernenden hierfür anhand von Bildkarten gezielte Anregungen und bewerten ihre Gestaltungen abschließend mit Hilfe eines kriteriengeleiteten Feedbackbogens. Als begleitendes Unterrichtsmaterial wird zudem ein „Gruppentagebuch“ vorgestellt, in dem die Bewegungsideen (digital) gesammelt und visualisiert werden.</p>		

10	<b>AquaMoves – Synchronschwimmen kreativ unterrichten</b> <i>Susanne Kleinalstede</i>	<i>Alle</i>
<p>Synchronschwimmen verbindet sportliche Eleganz, Rhythmusgefühl und Teamarbeit im Element Wasser – und bietet so eine spannende und motivierende Ergänzung für den schulischen Schwimmunterricht. In diesem praxisorientierten Workshop erhalten Sportlehrkräfte die Möglichkeit, Grundlagen und Methodik des Synchronschwimmens kennenzulernen und selbst auszuprobieren. Neben der Vermittlung grundlegender Techniken wie Figuren, Formationen und Übungen zur Musik stehen auch Sicherheitsaspekte und didaktische Gestaltungsmöglichkeiten für verschiedene Altersgruppen im Vordergrund. Ziel des Workshops ist es, Lehrkräfte zu unterstützen, Synchronschwimmen kreativ und mit viel Spaß in ihrem eigenen Unterricht einzusetzen und Schüler*innen für diese vielfältige Disziplin zu begeistern. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse im Synchronschwimmen erforderlich – Freude an der Bewegung im Wasser genügt!</p>		

11	<b>Umgang mit Menstruation im Sportunterricht</b> <i>Marlene Hansjürgens &amp; Dr. Natalia Fast &amp; Christine-Irene Kraus</i>	<i>Sek. I, II, BK</i>
<p>Menstruation ist ein alltägliches Thema im Sportunterricht – und dennoch häufig mit Unsicherheiten und Tabus behaftet. Im Rahmen eines Inputs soll aufgezeigt werden, wie körperliche Beschwerden, Schamgefühle und fehlende Gesprächsanlässe die Teilhabe am Sportunterricht beeinflussen können. Auf Basis einer Interviewstudie mit Schülerinnen werden praxisnahe Empfehlungen vorgestellt, wie Lehrkräfte sensibel und unterstützend auf die Bedürfnisse eingehen können. Im anschließenden gemeinsamen Austausch können Erfahrungen geteilt und offene Fragen diskutiert werden.</p>		

12	<b>Indiaca – eine Rückschlagsportart</b> <i>Johanna Bejer</i>	<i>P, Sek. I</i>
<p>Indiaca ist eine Rückschlagsportart, die davon lebt schnelle Lernerfolge zu erzielen. In dem Workshop erlernen die Teilnehmer*innen im Schnelldurchgang die Grundtechniken Aufschlag, oberes und unteres Zuspiel sowie den Angriff. Dazu wird vermittelt, wie es einfach und schnell gelingt, von ersten Treffern zu dynamischen Spielformen zu gelangen. Als weiterführende Hilfestellung erhalten die Teilnehmer*innen Tipps und Tricks zum Einsatz und zur Differenzierung im Unterricht (u. a. eine kostenlose Broschüre) von einer erfahrenen Spielerin aus Deutschlands Indiaca-Szene.</p>		

### 13.30 – 14.45 Uhr: Workshops Teil II

13	<b>Kooperative Erarbeitung, Realisierung und Reflexion einer Choreografie mit dem Gymnastikband als Handgerät – Ein Unterrichtsvorhaben aus dem Bereich Gestalten, Tanzen, Darstellen für den Sportunterricht der Grundschule</b> <i>Sina Bänsch</i>	<i>P</i>
<p>Die zentrale Grundlage des Workshops stellt aus curricularer Sicht der Inhaltsbereich <i>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskunststücke</i> des aktuellen Kernlehrplans für das Fach Sport in der Grundschule dar. Es wird ein Unterrichtsvorhaben betrachtet, das die Weiterentwicklung der Gestaltungsfähigkeit und Urteilskompetenz sowie die Förderung kommunikativer und koordinativer Fähigkeiten im Sportunterricht der Grundschule zum Ziel hat. Der Fokus liegt auf der kooperativen Erarbeitung, Realisierung und Reflexion einer Choreografie mit dem Gymnastikband als Handgerät, von welchem ein besonders hoher Aufforderungscharakter ausgeht. Konkret wird im Rahmen des Workshops ein Vorhaben präsentiert, welches für Kinder einer 2. Klasse angelegt worden ist. Neben kurzen theoretischen Inputs zum Bereich Gymnastik und Tanz in der Grundschule sowie Gymnastikbändern als Handgerät werden vor allem praxisorientierte Elemente Teil des Workshops sein.</p>		

14	<b>ONE-WALL-SQUASH</b> <b>Eine einfache und vielversprechende Version des klassischen Squashsports für Schulen</b> <i>Vincent Bradley</i>	<i>Sek. I, II, BK</i>
----	---	---------------------------

Squash ist weltweit auf dem Vormarsch und 2028 zum ersten Mal eine olympische Disziplin. Damit junge Menschen die positiven Eigenschaften des Squashsports kennenlernen, ohne zuerst in eine Squashanlage gehen zu müssen, wurde ONE-WALL-SQUASH entwickelt. Diese Version lässt sich mit geringem Aufwand und nur geringen Kosten in einer Sporthalle umsetzen und ist zudem als inklusive Sportart gut geeignet. Im Workshop wird ONE-WALL-SQUASH vorgestellt, erprobt und hinsichtlich der Umsetzung im Schulsport reflektiert. Die Sportlehrer-Ausbildung (vor Ort und digital) ist in kurzer Zeit absolviert und Equipment-Pakete für Schulen sind günstig zu erwerben.

15	<b>Der „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb: Idee, Ziele, Umsetzung</b> <i>Axel Dietrich</i>	<i>P</i>
----	--	----------

In diesem Praxisworkshop zum „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb wird das flexible und teamorientierte Wettbewerbsformat für Grundschulen vorgestellt, das 52 sportartübergreifende Bewegungseinheiten umfasst. Im Workshop werden Informationen zur Umsetzung des Wettbewerbs gegeben und es wird vorgestellt, wie die Aufgaben in den schulischen Kontext effektiv integriert werden können. Einige der Bewegungseinheiten werden vor Ort ausprobiert und durch praxisorientierte Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Implementierung im Unterricht ergänzt.

16	<b>Coaching-Mappen im Hürdensprint</b> <i>Jule Temme, Jessica Volkmann</i>	<i>Sek. I, II</i>
----	---	-----------------------

Mit den Coaching-Mappen wird am Beispiel von Hürdensprint eine Methode vorgestellt, mit der leichtathletische Disziplinen mehrperspektivisch und selbstorganisiert unterrichtet werden können. Dabei dient der Hürdensprint als eine unterschätzte leichtathletische Disziplin mit Potenzial. In Kleingruppen werden eigene Übungspotenziale aufgedeckt, technische Elemente trainiert und die Rhythmisierungsfähigkeit gefördert. Durch eine Vielzahl an Übungsformen für den Hürdensprint wird insbesondere der Trainingsprozess in den Vordergrund gestellt, sodass Selbst- und Mitbestimmung fokussiert werden. Gemeinsam werden dann Bewertungsformen diskutiert, die auch auf andere leichtathletische Disziplinen übertragbar sind.

18	<b>Dunking-Contest im Schulsport – den Sprung wagen und Bewegungen mit dem Basketball gestalten</b> <i>Dr. Janina Langenbach</i>	<i>Sek. I, II</i>
----	---	-----------------------

Der Dunk im Basketballspiel wird von den Zuschauenden bewundert und gefeiert und unterstreicht die Athletik und Ästhetik der Spielenden. In diesem Workshop soll ein Zugang zu diesem besonderen Element des Basketballs geschaffen werden, indem eine Einheit praktisch erprobt wird, die sich so auch für einen Exkurs im Rahmen einer Basketballreihe in der Schule anbietet.

19	<b>Gemeinsam Handball spielen – Auswirkungen veränderter Zählweisen im Handball auf die Spielbeteiligung aller Schüler*innen</b> <i>Katrin Neumann</i>	<i>Sek. I, II, BK</i>
<p>Handball im Sportunterricht zu vermitteln, stellt Lehrkräfte häufig vor Probleme. Neben der Organisation erweist sich die ungleiche Beteiligung am Spiel (und am Torerfolg im Besonderen) sportspielerfahrener und weniger sportspielerfahrener Schüler*innen als eine der zentralen Herausforderungen im Unterrichten dieses reizvollen Sportspiels.</p> <p>Im Workshop steht die Frage im Fokus, inwiefern eine alternative Zählweise der Tore im Handball zu einer erhöhten Beteiligung aller Spieler*innen und somit zu einem erfolgreichen Spielerlebnis für alle im Sportunterricht beitragen kann. Auf der Grundlage von Jörg Uhrmeisters Studie (2021), bei der im Rahmen eines Fachpraxiskurses Handball drei veränderte Zählweisen mit Studierenden erprobt und im Hinblick auf die Effekte hinsichtlich der Beteiligung der Spieler*innen ausgewertet wurden, werden im Workshop diese Zählweisen vorgestellt. Das Multiplikatoren- und Punktesystem wird gemeinsam erprobt und im Hinblick auf die Veränderung des Handballspiels ausgewertet. Gemeinsam wird über das Für und Wider dieser Sportspieladaption diskutiert.</p>		

20	<b>Sportunterricht digital – iPad-Apps mit Schüler*innen nutzen</b> <i>Leefke Brunßen &amp; Dr. Nils Ukley</i>	<i>Sek I, II, BK</i>
<p>In dieser Fortbildung stehen nach kurzer technischer Einführung der iPads die Vorstellung und Erprobung ausgewählter Apps im Vordergrund, die sich für den Einsatz mit Schüler*innen im Sportunterricht eignen, offline nutzbar sind und datenschutzrechtliche Anforderungen für Schulgeräte erfüllen. Vorgestellt werden folgende Apps: „Bam Video Delay“ (Videoanalyse), „Team Shake“ (Teambildung), „BW SchulsportApp“ (Videodemonstration von Techniken und Taktiken diverser Individual- und Teamsportarten), Tabata Pro HIIT Intervall Timer“, „SprintTimer – Zielfoto“, ArrangeUs“ (Planung von Choreografien).</p>		